主菜ー揚げ物 k-41

カレーコロッケ

材　　料	分量(g)
カレーコロッケ	60.00
白絞油	6.00

エネルギー(kcal)	148
たんぱく質(g)	5
脂質(g)	8
カルシウム(mg)	79
鉄(mg)	1
VA(μg)	0
VB(mg)	0.08
VB2(mg)	0.02
塩分(g)	0.4
食物繊維(g)	0.9

MEMO

作り方

① コロッケを180℃の油で揚げる。

☆ 冷凍コロッケは油の温度が下がりやすく，破裂しやすいので，油の温度に気をつける。